

【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

6/27 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	8	1	0' 40"	5	FR	パドル	400	0:05:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意	150	0:04:00
3)	S	50	×	10	1	0' 45"	3	FR	呼吸の時に姿勢を崩さないように！	500	0:07:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	2	2	3' 20"	3	FR		800	0:13:20
2)	S	100	×	2	2	1' 30"	4	FR		400	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	0' 40"	5	FR		300	0:04:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3950	1:25:40	

【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

6/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

B										Dis	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time			
W-PU											0:10:00			
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR					300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック				150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン				150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル				300	0:05:30
3)	P	50	×	8	1	0'45"	5	FR	パドル				400	0:06:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意				150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	0'50"	3	FR	呼吸の時に姿勢を崩さないように！				400	0:06:40
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	200	×	2	2	3'30"	3	FR					800	0:14:00
2)	S	100	×	2	2	1'35"	4	FR					400	0:06:20
3)	S	50	×	2	2	0'40"	5	FR					200	0:02:40
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:00	
DW											0:05:00			
Total											3750	1:25:40		

【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

6/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

C														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time		
W-PU											0:10:00			
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック				150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン				150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル				300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル				300	0:05:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	呼吸の時に姿勢を崩さないように！				300	0:05:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	200	×	2	2	3'45"	3	FR					800	0:15:00
2)	S	100	×	2	2	1'45"	4	FR					400	0:07:00
3)	S	50	×	2	2	0'50"	5	FR					200	0:03:20
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:00	
DW											0:05:00			
Total											3550	1:26:50		

【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

6/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

D													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time		
W-PU										0:10:00			
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル			300	0:05:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	呼吸の時に姿勢を崩さないように！			300	0:05:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	2	2	3'50"	3	FR				800	0:15:20
2)	S	100	×	2	2	1'50"	4	FR				400	0:07:20
3)	S	50	×	1	2	0'50"	5	FR				100	0:01:40
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:00	
DW										0:05:00			
Total											3450	1:25:50	

【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

6/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

E														
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time			
W-PU														
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:10:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック				150	0:06:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン				150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	パドル				300	0:06:00
3)	P	50	×	4	1	0'50"	5	FR	パドル				200	0:03:20
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	呼吸の時に姿勢を崩さないように！				300	0:05:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	200	×	2	2	4'00"	3	FR					800	0:16:00
2)	S	100	×	2	2	1'55"	4	FR					400	0:07:40
3)	S	50	×	1	2	0'50"	5	FR					100	0:01:40
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3350	1:25:40		



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

6/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

F														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time		
W-PU											0:10:00			
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR					300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック				150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル				300	0:06:30
3)	P	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	パドル				200	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意				150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	呼吸の時に姿勢を崩さないように！				200	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	200	×	2	2	4' 15"	3	FR					800	0:17:00
2)	S	100	×	1	2	2' 05"	4	FR					200	0:04:10
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	5	FR					100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:00	
DW											0:05:00			
Total											3050	1:26:10		